



# 3月 ほけんだより







令和3年3月  
弥富市立栄南小学校  
保健室

今年度最後の月になりました。6年生は中学1年生へ、1～5年生はそれぞれ次の学年へのステップになるように1年間の振り返りとまとめ、春休み中にしておくことの確認をして、残り1か月を元気に過ごしましょう！

## ねんかん ふ かえ 1年間の振り返りをしよう！

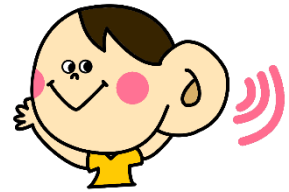
<input type="checkbox"/> 早ね・早起き ができた。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを 毎日食べた。 	<input type="checkbox"/> ハンカチ・ ティッシュ を毎日もってきた。 	<input type="checkbox"/> 大きなけが、 病気を しなかった。 
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいを ていねいにした。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いを しないで、残さず 食べた。 	<input type="checkbox"/> 食事の後、歯みが きをした。 	<input type="checkbox"/> 人がいやがる ことを言ったり したりしなかった。 

## はるやす ちゅう 春休み中にしておこう！

<input type="checkbox"/> 生活リズムを 整えよう。 	<input type="checkbox"/> 片付けをしよう。 	<input type="checkbox"/> 新年度に使うもの の準備をしよう。 
<input type="checkbox"/> せいけつにする 習慣をつけよう。 	<input type="checkbox"/> ちりょう す 治療を済ませておこう。 	<input type="checkbox"/> しんねんど もくひょう 新年度の目標をたてよう。 

# みみ 耳 も はな 鼻 も たいせつに

3月3日は「耳の白」です。耳には音を聞いたり、体のバランスを取ったりする役割があります。叩いたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージを与えることのないように使っていきたいですね。



一方、だんだん暖かくなり、花粉症の人にはつらい時期になりました。みなさんは鼻をかむ時、両方を一度にかんだり、思いきり力をいれたりしていませんか？鼻はもちろん、耳にもダメージを与えてしまうかもしれません。

実は、鼻と耳は体の中でつながっています。片方ずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることにもなるのです。鼻も耳もこれから毎日使い続けます。意識してみるようにしましょう。

みみ はな  
健康チェック！  
耳・鼻・のどの

- 鼻水がでる
- 鼻がつまる
- 鼻血がやすい
- くしゃみがでる
- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがする
- 耳がいたい
- のどがいたい

## 今年度の保健室のようす

昨年さくねんの4月がつから今年ことしの2月がつ24日にちまで、どれだけの人ひとが保健室ほけんしつを利用りようしたでしょうか？（のべ人数にんすう）

